

Ensalada de Pollo a la Parrilla con Verduras, Rúcula, Espinacas Tiernas y Vinagreta de Jerez

Sirve: 6 Porciones

¡Directamente desde la cocina de la Casa Blanca a usted!
Una vinagreta refrescante completa esta ensalada crujiente cubierta con pollo marinado en hierbas.

Ingredientes

- 2 libras** variedad de verduras de temporada, rúcula y espinacas tiernas
- 6** pechugas de pollo (6 onzas cada uno)
- 1 cucharada** tomillo
- 1** cáscara de limón
- 6** ramitas de cebollino picado
- sal y pimienta al gusto
- Para la vinagreta:
- 1 taza** vinagre de jerez
- 2** limones (exprimidos)
- 1** chalota (cebolla pequeña) (picada finamente)
- 1 cucharada** orégano (picado)
- 1 cucharada** albahaca (picada)
- 1 taza** aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas** miel

Preparación



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	551	
Grasa total	40 g	62%
Proteínas	36 g	
Carbohidrato	11 g	4%
Fibra dietética	2 g	8%
Grasa saturada	6 g	30%
Sodio	300 mg	13%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	4 onzas

1. Ponga todos los ingredientes en un tazón, excepto el aceite de oliva.
2. Incorpore lentamente el aceite de oliva en la mezcla hasta emulsionar y luego enfríe.
3. Lave la lechuga.
4. Adobe el pollo en hierbas, la ralladura de limón y el aceite de oliva.
5. Sazone con sal y pimienta y cocine a la parrilla.

Healthy Recipes from the White House to You